PROGRAMA D'ENSINO PARA INSTRUTORES DE ESGRIMA DE PAU

POR

FREDERICO HOPFFER

1940

PROGRAMA D'ENSINO

PARA

INSTRUTORES DE ESGRIMA DE PAU

Exercícios Preliminares

Empunhar, crescer, recuar, avançar, sair pela esquerda, idem pela direita, ladear à esquerda, idem à direita e cumprimentos.

Guardas de espera direitas

Guarda alta à ponta do pau.
Guarda baixa às mãos ambas.
Guarda de pau para trás pelo lado esquerdo.
Guarda de pau para trás pelo lado direito, mãos trocadas.
Guarda de pau atrás das costas, pelo lado esquerdo.
Guarda de pau atrás das costas, pelo lado direito, mãos sobrepostas.
Guarda de pau atravessado sôbre a perna esquerda.
(Extrair várias pancadas e guardas das guardas de espera).

Guardas de espera esquerdas

As mesmas acima referidas; e mais as seguintes :
Guarda alta mãos sobrepostas.
Guarda baixa mãos sobrepostas.
Guarda alta mãos trocadas.
Guarda baixa mãos trocadas.
Guarda alta, só com a mão direita.
(Extrair várias pancadas e guardas das guardas de espera).

Pancadas simples na posição direita

Ponta pontuada ou estucada, pancada redonda por fora, enviüzada por fora, arrepiada por fora, artelho por fora, rebate, arrepiada por dentro, artelho por dentro, rectaguardas (natural, redonda, arrepiada, enviüzada, ao artelho e com pontuada).

Sarilhos

Sarilho de baixo, de cima, traçado mãos sobrepostas por cima, dito de baixo, traçado mãos trocadas de cima, dito de baixo, Borda d'Água unhas abaixo de cima, dito de baixo, traçado com uma mão só de cima, e rasteiro.

Rebate defendido na posição direita

2 Guardas, recuada alta à ponta do pau, rígida ou branda.
1 Guarda, recuada alta pau recolhido (sem tomar a pancada).
2 Guardas, saída pela esquerda, alta à ponta do pau, rígida ou branda.

1 Guarda, saída pela esquerda, pau recolhido (sem tomar a pancada).
2 Guardas, saída pela direita, alta à ponta do pau, rígida ou branda.
1 Guarda, saída pela direita, pau recolhido (sem tomar a pancada).
2 Guardas, lateral directa, pela direita, ponta do pau, rígida ou branda.
1 Guarda, lateral directa, pela direita, pau recolhido (sem tomar a pancada).
2 Guardas, lateral directa, pela esquerda, ponta do pau, rígida ou branda.
1 Guarda, lateral directa, pela esquerda, pau recolhido (sem tomar a pancada).
2 Guardas, lateral, recúo do pé esquerdo e alongamento do direito pelo lado direito, ponta do pau, rígida ou branda.
1 Guarda, idêntica, pau recolhido (sem tomar a pancada).
1 Guarda, lateral directa, pela esquerda, pau oblíquo pela direita.
1 Guarda, avançada pela esquerda, pau oblíquo pelo nosso lado direito, mãos sobrepostas.
1 Guarda, avançada pela direita, pau oblíquo pelo nosso lado esquerdo, mãos juntas.
1 Guarda, avançada alta, pelo lado direito.

Barridelas ao rebate

2 Barridela, recuada, da esquerda para a direita, ou vice-versa.
2 Barridela, saída pela esquerda, idem, idem, idem, idem.
2 Barridela, saída pela direita, idem, idem, idem, idem.

Ponta, pontuada ou estocada

1 Guarda recuada à ponta do pau.
1 Guarda recuada pau recolhido.
1 Guarda saída pela esquerda à ponta do pau.
1 Guarda saída pela esquerda, pau recolhido.
1 Guarda saída pela direita, à ponta do pau.
1 Guarda saída pela direita, pau recolhido.
1 Guarda lateral directa pela esquerda, à ponta do pau.
1 Guarda lateral directa pela direita, idem, idem.
1 Guarda lateral, recúo do esquerdo, alongamento do direito, pelo lado direito, à ponta do pau.
1 Guarda avançada, pelo lado esquerdo.
1 Guarda semi-avançada, pelo lado direito, para desarmar o adversário.

Barridelas à pontuada

As mesmas acima descritas para o rebate.

Pancada redonda por fora defendida na posição direita

2 Guardas, recuada à ponta do pau, rígida ou branca.
1 Guarda, recuada, pau encurtado (sem tomar a pancada).
2 Guardas, saída pela esquerda, ponta do pau, rígida ou branda.
1 Guarda, saída pela esquerda, pau encurtado (sem tomar a pancada).
1 Guarda, saída pela esquerda, mãos trocadas.
2 Guardas, saída pela esquerda, mãos sobrepostas, rígida ou branda.
2 Guardas, saída pela esquerda, só com a mão direita, rígida ou branda.
2 Guardas, saída pela direita, à ponta do pau, rígida ou branda.
1 Guarda, saída pela direita, pau encurtado (sem tomar a pancada).
1 Guarda, saída pela direita, com vira costas e mãos trocadas.
2 Guardas, saída pela direita, com vira costas, mãos sobrepostas, rígida ou branda.
2 Guardas, saída pela direita, com vira costas, só com a mão direita, rígida ou branda.
2 Guardas, lateral directa, pela esquerda, à ponta do pau, rígida ou branda.

2 Guardas, lateral directa, pela direita, à ponta do pau.
1 Guarda, lateral directa, pela esquerda, mãos trocadas.
4 Guardas, lateral directa, pela esquerda, mãos sobrepostas, rígida ou branda, com um ou dois passos.
4 Guardas, idênticas às últimas, só com a mão direita.
2 Guardas, lateral, recúo do esquerdo e afastamento do direito para lado direito ou esquerdo, mãos trocadas.
8 Guardas, laterais, idênticas, mãos sobrepostas, ou só com a mão direita, a ambos os lados, rígida ou branda.
1 Guarda, avançada, de frente em guarda baixa, mãos juntas, pau descaído pelo lado esquerdo.

Barridelas à pancada redonda por fora

6 Barridela recuada, saída pela esquerda, saída pela direita, lateral esquerda, lateral direita, avançada pela direita (todas da direita para a esquerda).

Pancada enviüzada por fora defendida na posição direita

1 Guarda recuada, pau oblíquo.
1 Guarda saída pela esquerda, pau oblíquo.
1 Guarda saída pela esquerda, mãos trocadas.
2 Guardas saída pela esquerda, mãos sobrepostas, rígida ou branda.
2 Guardas saída pela esquerda, só com a mão direita, rígida ou branda.
1 Guarda saída pela direita, pau oblíquo.
1 Guarda saída pela direita, pau oblíquo, com vira costas.
1 Guarda saída pela direita, mãos trocadas com vira costas.
2 Guardas saída pela direita, mãos sobrepostas, com vira costas, rígida ou branda.
2 Guardas saída pela direita, só com a mão direita e vira costas, rígida ou branda.
1 Guarda lateral directa, pela esquerda, pau oblíquo.
1 Guarda lateral directa, pela esquerda, mãos trocadas.
4 Guardas lateral directa, pela esquerda, mãos sobrepostas, rígida ou branda, com um ou dois passos.
4 Guardas idênticas, só com a mão direita.
2 Guardas lateral, recúo do esquerdo e afastamento do pé direito para o lado direito ou esquerdo, mãos trocadas.
4 Guardas laterais idênticas, mãos sobrepostas ou só com a mão direita, rígida ou branda.
1 Guarda lateral, directa, pelo lado direito, pau oblíquo.
2 Guardas avançada, pelo lado esquerdo ou direito, pau oblíquo.

Barridelas à pancada enviüzada por fora

6 As mesmas indicadas para a pancada redonda por fora.

Pancada arrepiada por fora defendida na posição direita

1 Guarda recuada à ponta do pau.
1 Guarda recuada, pau encurtado (sem tomar a pancada).
1 Guarda saída pela esquerda à ponta do pau.
1 Guarda saída pela esquerda, pau encurtado (sem tomar a pancada).
1 Guarda saída pela esquerda, mãos trocadas.
1 Guarda saída pela esquerda, mãos sobrepostas.
1 Guarda saída pela direita à ponta de pau.
1 Guarda saída pela direita, pau encurtado (sem tomar a pancada).
1 Guarda lateral directa pela esquerda à ponta do pau.
1 Guarda lateral directa pela direita à ponta do pau.

Pancada arrepiada por dentro defendida na posição direita

1 Guarda recuada à ponta do pau.
1 Guarda recuada, pau encurtado (sem tomar a pancada).
1 Guarda saída pela esquerda à ponta do pau.
1 Guarda saída pela esquerda, pau encurtado (sem tomar a pancada).
1 Guarda saída pela direita à ponta do pau.
1 Guarda saída pela direita, pau encurtado (sem tomar a pancada).
1 Guarda lateral directa pela esquerda à ponta do pau.
1 Guarda lateral directa pela direita à ponta do pau.

Pancadas por dentro ou por fora ao artelho defendida posição direita

1 Guarda recuada, baixa.
1 Guarda recuada, alta (sem tomar a pancada), à ponta do pau.
1 Guarda saída pela esquerda, baixa.
1 Guarda saída pela esquerda, alta à ponta do pau sem tomar a pancada.
1 Guarda saída pela direita baixa.
1 Guarda saída pela direita alta à ponta do pau sem tomar a pancada.
1 Guarda lateral directa pela esquerda, baixa.
1 Guarda lateral directa pela esquerda, alta, sem tomar a pancada.
1 Guarda lateral directa pela direita, baixa.
1 Guarda lateral directa pela direita, alta, sem tomar a pancada.
1 Guarda lateral, recúo do esquerdo, avanço do direito pela direita, baixa.
1 Guarda lateral, idem, idem, idem, alta, sem tomar a pancada.
1 Guarda avançada.

N. B. — Na pancada por fora, com recúo do esquerdo, o alongamento lateral do direito pode ser por ambos os lados.

Rectaguardas, natural ou redonda, defendidas na posição direita

1 Guarda recuada, alta, à ponta do pau.
1 Guarda saída pela esquerda, alta, à ponta do pau.
1 Guarda saída pela direita, alta à ponta do pau.
1 Guarda avançada, pau oblíquo pelo lado direito, mãos sobrepostas.

Rectaguarda baixa (à perna ou artelho)

As primeiras três guardas retro mencionadas.
N. B. — Nunca fazer guardas baixas.

Rectaguardas arrepiadas

As mesmas três guardas retro mencionadas.

Rectaguarda enviúsada

Guardas, recuada, saída pela esquerda, ou saída pela direita de pau oblíquo, ou saída pela esquerda, mãos sobrepostas ou só com uma mão.

Rectaguarda com ponta avançada

Guardas, recuada, saídas pela esquerda ou direita, à ponta do pau.

Pancadas de tempo

Respostas ao rebate : enviúsada, redonda, arrepiada e artelho por fora.

Respostas à redonda por fora : rebate, arrepiada e artelho por dentro.
Respostas à enviúsada por fora : as mesmas quando tomadas com mãos sobrepostas ou só com uma mão, e enviúsada ou redonda quando tomada com pau oblíquo.
Respostas a pancadas arrepiadas : à pancada por dentro responde por fora, e vice-versa, com outras arrepiadas.

Posição esquerda (isto é : perna direita à frente e esquerda atrás)

Nesta posição fazem-se todos os exercícios tais como : crescer, recuar, ladear, avançar e sair pela direita ou esquerda, todas as pancadas já mencionadas menos as rectaguardas, e também se adaptam algumas das guardas de pancadas indicadas para a posição direita.

Pontuada defendida na posição esquerda

Guarda alta saída pelo lado direito.
Guarda lateral directa pela direita à ponta do pau.
Guarda recúo do direito alongamento do esquerdo pela esquerda.
Guarda avançada : ladeia à direita o pé direito e avança o esquerdo.

Rebate defendido na posição esquerda

Guarda alta saída pela direita.
Guarda lateral directa saída pela direita.
Guarda lateral directa saída pela esquerda, pau oblíquo, só mão direita.
Guarda alta : recúo do direito, alongamento do esquerdo pela direita.
Guarda lateral, recúo do direito, alongamento do esquerdo pela esquerda.
Guarda avançada, ladeia o direito pela direita, e avança o esquerdo pelo mesmo lado, em guarda alta.
Guarda avançada : mesmo trabalho dos pés, pau oblíquo, mãos juntas.
Guarda avançada : ladeia o direito pela esquerda, avança o esquerdo, pau oblíquo, mãos sobrepostas.

Pancada redonda por fora na posição esquerda

Guarda saída pela direita à ponta do pau.
Guarda saída pela esquerda, mãos sobrepostas.
Guarda saída pela direita, mãos sobrepostas.
Guarda lateral directa pela esquerda, mãos sobrepostas.
Guarda lateral directa pela direita à ponta do pau.
Guarda lateral, recúo do direito, alongamento do esquerdo pela direita à ponta do pau.
Guarda lateral, recúo do direito, alongamento do esquerdo pela esquerda à ponta do pau.
Guarda avançada : ladeia o pé direito pela direita, e avança o esquerdo pelo mesmo lado, pau oblíquo às mãos ambas.

Pancada enviúsada por fora na posição esquerda

Guarda saída pela direita, pau oblíquo.
Guarda saída pela direita, mãos sobrepostas.
Guarda saída pela esquerda mãos sobrepostas.
Guarda lateral directa pela direita, pau oblíquo.
Guarda lateral directa pela esquerda, pau oblíquo.
Guarda lateral directa pela direita, mãos sobrepostas.
Guarda lateral directa pela esquerda, mãos sobrepostas.

Guarda lateral, recúo do direito, alongamento do esquerdo pela esquerda, mãos sobrepostas.
Guarda lateral, recúo do direito, alongamento do esquerdo pela direita, pau oblíquo
Guarda avançada: ladeia o direito pela direita, avança o esquerdo em pau oblíquo, mãos ambas juntas.
Guarda avançada: ladeia o direito pela esquerda, avança o esquerdo pela esquerda, pau oblíquo, mãos sobrepostas.

Pancada ao artelho por dentro na posição esquerda

Guarda saída pela direita, baixa.
Guarda saída pela direita à ponta do pau.
Guarda saída pela esquerda, alta, mãos sobrepostas.
Guarda lateral directa pela direita, baixa.
Guarda lateral directa pela direita, alta.
Guarda lateral, recúo do direito, alongamento do esquerdo pela direita, baixa.
Guarda lateral, recúo do direito, alongamento do esquerdo pela direita, alta.
Guarda lateral, recúo do direito, alongamento do esquerdo pela esquerda, baixa.
Guarda lateral, recúo do direito, alongamento do esquerdo pela esquerda, alta.
Guarda avançada: ladeia o direito pela direita, avança o esquerdo em guarda baixa protegido pelo pau.

Pancada redonda por dentro, e arrepiada por dentro na posição esquerda

Guarda saída pela direita à ponta do pau.
Guarda lateral directa pela direita à ponta do pau.
Guarda lateral, recúo do direito, alongamento do esquerdo pela esquerda à ponta do pau.
Guarda lateral, recúo do direito, alongamento do esquerdo pela direita à ponta do pau.

N. B. — Não é conveniente na posição esquerda fazer pancada ao artelho por fora e pancada arrepiada por fora a não ser para provocar respostas do adversário.

Regra a atender em todas as guardas

Guarda nenhuma é eficaz, sem que se retire o corpo do sítio em que foi alvejado, e por isso as guardas são sempre recuadas, saídas pela esquerda, saídas pela direita, ladiadas a qualquer dos lados ou avançadas.

Noção da distância

Na posição direita, o passo de quem ataca deve estar tão aberto, que caindo a fundo com a pancada, apenas toque o adversário com a extremidade do pau. Pela mesma razão do passo bem aberto, a resposta do atacado, mesmo que seja feita com uma pancada avançada, em qualquer guarda saída o pé de trás não chega a ser tocado.
Na posição esquerda as regras são idênticas.

N. B. — *Os exercícios até aqui descritos de pancadas, guardas e sarilhos executam-se para maior facilidade, de princípio em linha recta.*

Exercícios na circunferência

Andar na circunferência, pisando em duas circunferências concêntricas mudando de guardas de espera, ora sôbre a direita e ora sôbre a esquerda.
Fazer diversos sarilhos andando na circunferência.

Fazer pancadas simples e as respectivas guardas andando na circunferência pelo lado direito, isto é, atacando na posição direita.
Fazer pelo mesmo sistema séries de duas pancadas, sendo a primeira ameaçada e a segunda descarregada, e de preferência os ameaços feitos às mãos ambas.
Andando na circunferência para o lado esquerdo, fazer pancadas simples, isto é, ataques na posição esquerda e respectivas guardas.
Andando na circunferência para qualquer dos lados, fazer pancadas avançadas, cujas guardas são as mesmas que para as pancadas simples.

Cortes

Também se devem estudar com as diferentes pancadas em linha recta, para depois os praticar andando na circunferência.

Cortes saídos

Todas as pancadas se cortam com cortes saídos, executados, com rebate, pancada redonda por fora e enviùsada por fora, e o ataque de pontuada pode também ser cortado com outra pontuada.
Os cortes saídos podem ser tomados com guardas saídas, mas é preferível fazer-se-lhe guardas laterais.
Fazer também cortes saídos, nascidos de guardas rígidas do adversário.

Cortes na posição direita

(Isto é, cortes em que o corpo alvejado na posição direita voltou a cortar na mesma posição).

Nesta classe de cortes se podem cortar todas as pancadas, empregando todas elas, menos rectaguardas.

Cortes meio saídos meio entrados

Teoria idêntica à dos anteriormente referidos, quanto às pancadas.

Cortes laterais

Idem, idem, idem.

Cortes avançados (oportunos)

Só se empregam para pancadas curtas, ameaços ou fintas.

Cortes antecipados

Aplicam-se para todos os ataques, mas só têm efeito, com rebates, pancadas enviùsadas e pontuadas.

N. B. — As guardas para os diferentes cortes são as mesmas que para as pancadas simples.

Cortes na posição esquerda

Extraídos quási sempre da guarda de espera das mãos sobrepostas, são vulgarmente feitos com rebates, pancada enviùsada por fora e ao artelho por dentro, saíndo a perna direita, para dar passagem à pancada e entrando logo com a perna direita.
Podem também ser oportunos ou antecipados.

Recortes

Sendo um recorte um corte feito a outro corte, a teoria para fazer os recortes é a mesma usada para os cortes.

Diversas séries de pancadas

Fazer diversas séries de pancadas, primeiro só com jôgo coberto, depois com alguns cortes, fazendo cobrir os cortes, e depois, também com recortes, fazendo cobrir os ditos recortes.

Para cortes e recortes em ambas as posições

Saber distinguir quando são feitos a coberto e a descoberto.

Advertências aos Instrutores

As guardas devem ser ensinadas e praticadas com a máxima correcção, relativamente a posições ~~de braços e pernas~~, e atendendo sempre à noção da ~~distância~~.

Ao fazer das guardas rígidas, empregar o máximo de energia.

As pancadas devem ser feitas com o máximo de comprimento, ~~sem usar rapidez,~~ antes com a brandura precisa para ver como bate e onde bate.

As pancadas impetuosas prejudicam em primeiro lugar quem as faz, porquanto impulsionam repentinamente o corpo para a frente, com o auxílio do balanço excessivo da extremidade mais grossa do pau, dando lugar a ~~desiquilíbrios~~, por vezes a quedas, e sempre mais dificuldade, que pode chegar a ser impossibilidade, de ir à guarda dos ataques feitos em resposta. — Isto é : em todo e qualquer ataque é preciso ~~ser sempre senhor do pau.~~

O ensino feito com pancadas curtas, resulta prática de guardas sem o mínimo valor.

É indispensável que o principiante aprenda desde o início a calcular conscientemente o efeito das suas pancadas, a-fim-de que, quando chegue a assaltar, perceba as deficiências do adversário, e que sendo preciso, saiba deter, encurtar ou desviar qualquer pancada, cujo efeito seria funesto.

É êste um assunto mais simples e fácil do que parece, porque todo aquele que aprendeu a fazer guardas perfeitas, e tem pràticamente a noção da distância, vê de repente a falta cometida pelo adversário, e instintivamente (se o instinto é bom) evita o toque violento.

Quando haja um toque violento, é claro, que o tocado faltou a qualquer regra de defesa, mas o agressor (uma vez que se não tratava de duelo) não conquistou nenhum título de glória, porque demonstrou imperícia, falta de recursos e ausência de sangue frio.

O chamado jôgo de conjunto, em que dois praticantes fazem o que sabem, sem empregar esforços para vencer, faz-se em qualquer altura do ensino, a-pesar-desta esgrima ser feita sem protecção artificial.

Porém o assalto, em que há o estímulo do vencido e do vencedor, exige conhecimentos profundos, muita prática e educação desportiva, porque sem êsses requisitos, se não houver uma diferença grande no valor dos jogadores, transforma-se o assalto em verdadeiro duelo, com conseqüências que podem ser graves.

A forma mais regular de fazer o assalto, é jogar dentro de uma circunferência riscada no chão ~~com três metros de raio,~~ e declarar vencido o jogador que precisou pisar fora uma ou mais vezes.

Indispensável é a presença dum árbitro, que desclassifica o adversário, que fazendo defesas imperfeitas, procura atacar sem atender às boas regras da dita defesa.